

Pa radd sy'n iawn i chi? Is this MB trail right for you?

Beicio mynydd / Mountain biking

Mae gennych 7 llwybr i ddewis rhyngddynt:

1 llwybr sydd wedi'i raddio'n ffordd goedwig neu gyffelyb



3 llwybr sydd wedi'u graddio'n goch/anodd



3 llwybr sydd wedi'u graddio'n ddu/caled



Look out for these "Top of the grade" warning signs. You might want to inspect these features before you ride them.

You have 7 trails to choose from:

1 graded forest road or similar



3 graded red/difficult



3 graded black/severe



Look out for these "Top of the grade" warning signs. You might want to inspect these features before you ride them.

Darllenwch y wybodaeth am y graddau, a gwnewch yn siwr fod y llwybr beicio mynydd yn addas i chi – yna ewch at y panel ym man cychwyn y llwybr i gael y manylion llawn a dilynwch y marcwyr ar gyfer y llwybr.

Graddfa Llwybr Beicio	Yn addas i	Mathau o lwybrau a arwyneb	Nodweddion graddiant a thechnegol y llwybr	Lefel ffitrwydd awgrymiedig
Ffordd goedwig a thebyg	Ystod eang o feicwyr. Y rhan fwyaf o feiciau a rhai hybrid. Y gallu i ddefnyddio mapiau yn ddefnyddiol. Llwybrau heb/neu wedi cael eu marcio.	Yn eithaf llydan a gwastad. Gall arwyneb y llwybr fod yn fwdlyd ac yn anwastad ar brydiau. Efallai y bydd y ffordd yn cael eu defnyddio gan gerbydau a defnyddwyr eraill, gan gynnwys marchogwyr a cherddwyr cŵn.	Gall graddiannau fod yn eithaf ansafon a gall gynnwys adrannau byr a serth. Gall fod yna rhigolau yn achlysurol.	Gall safon dda o ffitrwydd fod o gymorth.
Gwyrdd Rhwydd	Beicwyr nofis. Rhaid cael Sgiliau Beicio Sylfaenol. Y rhan fwyaf o feiciau a rhai hybrid. Gall ambell llwybr gwyrdd fod yn addas i ôl-gerbydau.	Eithaf gwastad a llydan. Gall arwyneb y llwybr fod yn rhydd, anwastad neu fwdlyd ar brydiau. Gall gynnwys adrannau byr untrac llifol.	Mae'r rhan fwyaf o'r dringfeydd a'r disgyniadau yn fas.	Addas i'r rhan fwyaf o bobl iach.
Glas Cymedrol	Canolradd Beicwyr /beicwyr mynydd gyda sgiliau beicio oddi ar y ffordd sylfaenol. Beiciau mynydd neu feiciau hybrid.	Fel y 'Gwyrdd' gyda thrac sengl wedi ei adeiladu'n arbennig. Gall arwyneb gynnwys rhwystrau bychan fel gwreiddiau a chraig.	Mae'r rhan fwyaf o raddiannau'n gymedrol ond gall fod yna adrannau serth byr. Cynnwys nodweddion llwybr technegol a graddiannau bach.	Gall safon dda o ffitrwydd fod o gymorth.
Coch Anodd	Beicwyr mynydd medrus gyda sgiliau oddi ar y ffordd dda. Addas i feiciau mynydd oddi ar y ffordd o ansawdd da.	Yn fwy serth a chaled, trac sengl gan fwyaf gydag adrannau technegol. Disgwyliwch lawer o arwynebedd amrywiol.	Fe fydd yna amrywiaeth eang o ddringfeydd a disgyniadau eithaf heriol. Disgwyliwch ddod ar draws llwybrau bordiau, ysgafellau, creigiau mawr, camau cymedrol, disgyniadau, cambrau, a chroesi dŵr.	Lefel uwch o ffitrwydd a stamina.
Du Caled	Beicwyr mynydd profiadol, sy'n gyfarwydd â llwybrau sy'n heriol gorfforol. Beiciau mynydd oddi ar y ffordd o ansawdd da.	Fel y 'Coch' ond gyda disgwyliad o fwy o sialens ac anhawster parhaus. Gall gynnwys unrhyw lwybr defnyddiol yn ogystal ag adrannau o fryniau agored digysgod.	Disgwyliwch ddod ar draws nodweddion llwybr technegol a graddiannau helaeth, caled ac anosgoadwy. Fe fydd adrannau'n heriol ac amrywiol. Yn ogystal gellir cael adrannau 'gwaeredol'.	Addas i bobl actif sy'n gyfarwydd gydag gweithio'n galed.
Parciau Beiciau Eithafol	Beicwyr sy'n uchelgeisiol ac wedi cyrraedd lefel elitadd o allu technegol. Yn cynnwys popeth o feicio gwaeredol cyflawn i neidiau mawr drwy'r awyr.	Llwybrau sydd wedi eu cynllunio i fod yn galed gyda / neu nodweddion naturiol. Pob adran yn heriol. Cynnwys lefelau eithafol o berygl ac o / neu risg. Gallu i neidio'n orfodol.	Yn cynnwys amrywiaeth o nodweddion llwybr technegol a graddiannau isel, cymedrol a serth iawn, yn ogystal â llwybrau gwaeredol, adrannau beicio'n rhydd a neidiau gorfodol.	Safon dda o ffitrwydd, ond sgiliau technegol yn bwysicach.
	Mae beicio mynydd yn gallu bod yn weithgaredd peryglus sydd yn dwyn lefel o risg arwyddocaol. Dylid dim ond ymgymryd â hyn gyda dealltwriaeth lawn o'r risgiau priodol. Dylid bob amser defnyddio'r canllawiau yma ar y cyd a'ch profiad, sythwelediad a synnwyr cyffredin.			

Please read the grading information to make sure you can handle the mountain bike trail - then find the trailhead panel for full details and follow the trail's waymarkers.

Bike Trail Grade	Suitable for	Trail & surface types	Gradients & technical trail features (TTF's)	Suggested fitness level
Forest Road and similar	A wide range of cyclists. Most bikes and hybrids. Ability to use maps helpful. Routes may or may not be way marked.	Relatively flat and wide. The trail surface may be loose, uneven or muddy at times. These roads may be used by vehicles and other users, including Horse riders and dog walkers.	Gradients can be very variable and may include short steep sections. Occasional potholes may be present.	A good standard of fitness can help.
Green Easy	Beginner/novice cyclists. Basic Bike Skills required. Most bikes and hybrids. Some green routes can take trailers.	Relatively flat and wide. The trail surface may be loose, uneven or muddy at times. May include short flowing singletrack style sections.	Climbs and descents are mostly shallow. No challenging features.	Suitable for most people in good health.
Blue Moderate	Intermediate cyclist/mountain bikers with basic offroad riding skills. Mountain bikes or hybrids.	As "Green" plus specially constructed single track. Trail surface may include small obstacles of roots and rock.	Most gradients are moderate but may include short steep sections. Includes small TTF's	A good standard of fitness can help.
Red Difficult	Proficient mountain bikers with good off-road riding skills. Suitable for better quality off-road mountain bikes.	Seeper and tougher, mostly singletrack with technical sections. Expect very variable surface types.	A wide range of climbs and descents of a challenging nature will be present. Expect boardwalks, berms, large rocks, medium steps, drop-offs, cambers, water crossings.	Higher level of fitness and stamina.
Black Severe	Expert mountain bike users, used to physically demanding routes. Quality off-road mountain bikes.	As "Red" but with an expectation of greater challenge and continuous difficulty. Can include any useable trail and may include exposed open hill sections.	Expect large, committing and unavoidable TTF's. Sections will be challenging and variable. May also have "downhill" style sections.	Suitable for very active people used to prolonged effort.
Bike Parks Extreme	Riders aspiring to athlete level of technical ability, incorporates everything from full on downhill riding to big-air jumps.	Severe constructed trails and/or natural features. All sections will be challenging. Includes extreme levels of exposure and or risk. Jumping ability obligatory.	Will include a range of small medium and large TTF's, including downhill trails, free ride sections and mandatory jumps.	A good standard of fitness, but technical skills more important.
	Mountain biking is a potentially hazardous activity carrying a significant risk. It should only be undertaken with a full understanding of all inherent risks. These guidelines must always be used in conjunction with the exercise of your own experience, intuition and careful judgement.			